

“全民補鈣”的說法已經流行了不少年頭，到現在終於徹徹底底地“全民”了，連剛出生沒多久的嬰兒也沒能避免。據北京大學公共衛生學院營養系教授李可基和他的學生在北京城區的調查，67%的寶實 4 個月前就開始補鈣，到 6 個月的時候，高達 86%的寶實在補鈣。這往往是聽從醫生的建議，在產婦出院時醫生就給開了碳酸鈣的沖劑，囑咐滿月之後開始給孩子服用，即使是足月的健康寶寶也是如此。

嬰兒真的需要補鈣嗎？這首先需要知道嬰兒每天對鈣的需求量有多少。鈣是人體內含量最高的礦物質，大約佔了體重的 2%。體內 98%的鈣都用于組成骨骼，嬰兒從膳食中攝入鈣主要也是爲了保證骨骼的正常發育、生長。通過測量不同生長時期骨骼中鈣的含量變化，可以推測每天需要攝入的鈣量。例如，通過測量掌骨的鈣量，可推測在嬰兒出生後的第一年，平均每天累積的鈣量是 80 毫克。不同的測量方法得出的數據會有差異，但是總的來說，嬰兒在第一年平均每天累積的鈣量是大約 100 毫克。

嬰兒如果純母乳喂養的話，每天平均要吃 780 毫升母乳，母乳中鈣的含量很高，平均每升母乳含有 259 毫克鈣。因此嬰兒平均每天攝入的鈣量是 202 毫克。母乳中的鈣是最適合嬰兒吸收的，吸收率能高達 60%，那么每天吸收利用的鈣量是 120 毫克，超過了鈣的累積率。6 個月後，嬰兒要添加輔食，輔食中也含有一定量的鈣。

嬰兒需要補鈣嗎？

方舟子

所以，純母乳喂養的嬰兒是不會缺鈣的，人類長期進化的結果已保證了母乳是嬰兒最好的食品，能夠基本滿足嬰兒對各種營養素的需求，鈣也不例外。

只有一個例外，那就是母乳中幾乎不含維生素 D，維生素 D 能幫助鈣的吸收，如果嬰兒體內沒有足夠的維生素 D，即使食物中有鈣也沒法被吸收，會導致缺鈣。對人體祖先來說，這不是問題，因爲在陽光照射下皮膚可以自己合成足夠的維生素 D 來滿足身體的需求。但是現在不一樣了，嬰兒穿上了衣服、戴上了帽子，陽光照不到裸露的皮膚上，影響了維生素 D 的合成。而且，爲了避免嬰兒嬌嫩的皮膚被陽光灼傷，也不主張讓嬰兒曬太陽。所以，在嬰兒兩個月大的時候，就應該補充魚肝油或維生素 D(以前的推薦量是每天 200 國際單位，現在



只有大約 40%，但是添加的鈣的含量比母乳的高，是母乳的兩倍。而且，配方奶粉也添加了維生素 D。所以，用配方奶粉喂養的嬰兒，也是不需要再額外補充鈣劑的。

國內有醫學專家批評給嬰兒補鈣現象，說這樣做反而有害健康。鈣攝入過多的確有可能出現不良反應，有導致血鈣過高、損害腎臟、形成腎結石、軟組織鈣化、影響其他礦物質的吸收等危險。但是這些危險是只有鈣的攝入量達

提高到 400 國際單位)。

純母乳喂養的嬰兒只要補充維生素 D 即可防止缺鈣，是沒有必要再去補充鈣劑的。那么用配方奶粉喂養的嬰兒呢？配方奶粉中的鈣的吸收率比母乳中的鈣差，平均

你一輩子都没做對的 7 種生活行爲(中)

譯者 nunatak

(接上期)5. 呼吸

祝賀你:如果你不是鬼的話,你在讀這條時應該已經明白呼吸是怎么一回事。但另一方面,你的呼吸方法卻有可能是錯誤的。

現在我們就等你做個深呼吸。大多數人在呼吸時都會將肩膀稍稍上提,胸部如鴿子發情般鼓起來。你大概沒覺得用胸部呼吸有什么不對,因爲畢竟肺就在那兒。不然你還能用哪兒呼吸啊,總不能用大腿吧?好了,別自作聰明瞭,其實應當用來呼吸的那塊肌肉(橫膈膜)是位于肺下方靠近腹部的地方。

多數人在直立時都習慣用胸部呼吸:這是僅僅利用肺頂部進行呼吸的淺呼吸。事實上,大部分吸氧血管都在肺底部,有半數都沒用上。肺活量被浪費掉如此之多使得我們吸入的氧氣量減少,這樣一來我們現在的呼吸比天生該有的呼吸頻率要快。

胸部呼吸還容易打亂血液中氧氣和二氧化碳的平衡,引起頭痛、疲勞、焦慮,甚至驚慌等病症。有專家稱,還可能出現手心盜汗、緊張、疼痛感和疲勞感加重等症狀。

那我們該怎麼辦?

事實上在呼吸方面,寶寶們要比你們聰明得多。他們採用的是“腹式呼吸”即深呼吸,這種方式可以加強並充分利用橫膈膜。只是隨着年齡增長,我們又回到較爲低效的呼吸方式。幸運的是,你可以訓練自己重新使用正確的呼吸方法,假以時日你甚至在睡眠中也能用腹部進行呼吸。

練習過程中試着在吸氣時讓腹部



“膨脹”,胸腔保持不動;呼氣時收縮腹肌。這不僅能讓你每次吸入更多的氧氣,最終還會加強橫膈膜肌。橫膈膜肌越厚實就能吸入越多的氧氣,你的大腦也就不必因肌肉缺氧而分散注意力,因而不再讓你那么容易疲勞。

一項針對心臟病患者的調查顯示,

也會同他們一樣拿到一張安眠藥的處方。第二天,您連糞便里都會帶着安眠藥味兒,昏昏欲睡數小時後才清醒地意識到自己剛纔痛毆了一個民警。究竟哪兒出了問題?

那我們該怎麼辦?

其實在這件事上你沒做錯什么,錯的只是你的反應。

出人意料的是,認爲人該不間斷地睡上八小時是近來才形成的觀念。在愛迪生發明燈泡前,各地人民一天超過八小時的時間都處於黑暗之中,那時他們分段睡覺:睡 3-5 個小時,醒一小時,然後再小睡 3-5 個小時。人們會在醒來的那一小時里默想、做愛、抽煙,除了盯着牆害怕自己患上失眠症幾乎什么事兒都做。實際上,這段意識之窗被打開的短暫時刻就是聞名遐邇的“最佳剔骨時間”(遊戲玩家都知道),因爲這段時間被認爲是起來對你身邊呼呼大睡的那個煩人傢伙惡搞一番的最佳時機。

到了近代,人造電燈讓我們正常的睡覺時間變得越來越晚,早期的分段式睡眠被壓縮成一次八小時睡眠。但我們的大腦卻天生設置在無燈泡時代。在一項爲期一個月的實驗中,讓身體健康的受試者處於持續 14 個小時的人造“夜晚”中,他們便迅速回歸到分段式睡眠模式,在兩次 3-5 小時睡眠中間有一兩個小時的“平靜失眠”時間。

當我們熬夜看《致命武士》很晚才睡時,中間還醒怎麼辦?專家稱,只要你保持平靜,讓自己再自然睡回去而不要躺在那兒奇怪自己爲什么醒了,一般第二天就不會有任何負面影響。(接下期)



提到雙腿無力,很多老年人都有同感,年紀大了,腿腳不靈便了唄。話是這樣說,但其實並非都是真沒勁,要注意,有可能隱含着其它病症,脊柱的問題,或是帕金森等。

急性發作——腦血管病變

對於下肢無力首先要考慮的是單肢還是雙側,如果是突發的單肢無力且不伴有疼痛,則要排除有無腦血管疾病,因爲腦血管疾病可能出現偏癱。

另外,雙下肢無力也可能出現腦血管疾病。如腦梗死、腦出血等,一定要及時診治。

伴腰腿疼——腰椎管狹窄

有些老年人,下肢無力且伴有腰腿疼,要考慮腰椎的問題。因爲腰椎管狹窄有可能壓迫脊髓。

老年人腰腿病是一個常見病,一般走着走着就感覺沒勁了。腰疼病也可能是慢慢的突出壓迫到神經;伴有肢體麻木,最後也出現疼痛。建議先到醫院做檢查再配合適量鍛煉,不可輕易做按摩,以免加重腰椎損傷。

踩棉花感——頸椎脊髓病變

有的老人感覺雙下肢沒勁,走路像踩棉花,深一步淺一步的。坐時間長了或站得時間長一點,就會覺得吃不消,好像隨時都可能癱倒。這時候要留意是不是頸椎的問題,需要到醫院做一個霍夫曼徵檢查。

如果是突然兩腿不能動,且有不便困難,要考慮突發脊髓病變,椎體壓迫害脊髓造成運動神經紊亂,如果不及時治療可致癱瘓。

笨拙僵硬——帕金森病

還有一種是行動遲緩,患者也說是走路沒勁,其實是邁不開步。是由於帕金森出現的僵硬感、肌張力增高,走路不靈活。通常是開始活動的時候覺得邁不開步子,沒勁,但走一走步子也就邁開了。

帕金森患者走路時會有笨拙、發僵感,出門時也容易摔跟頭,家屬要做好看護,以免摔傷。

雙腿無力並非真沒勁

研究顯示,焦慮情緒引起激素改變,會使心肌變薄引發“應激性心臟病”。常常焦慮揪心,心肌都會變薄。這看起來很不可思議的聯繫卻是確實存在的,而研究表示,焦慮情緒過重,其實很“傷心”。

“揪心”情緒最易“傷心”

隨着社會競爭的加劇,人們或多或少都有過焦慮情緒,只是輕重程度有所不同,很嚴重的患者會出現很多軀體症狀。焦慮情緒會影響各類器官已經是共識,而醫學研究表明,在衆多“揪心綜合徵”中,心臟很受傷。焦慮情緒和心臟已確定的聯繫中,有些甚至看起來很荒誕,讓人意想不到。

太過焦慮會使心肌變薄

一邊是無形的焦慮情緒,一邊是有形的心臟肌肉,這兩者看起來聯繫並不大,但醫學界有一種病卻恰恰將兩者聯繫在一起。這種病常常表現爲左心室的一塊心肌突然變薄,被血液衝擊得像氣球一樣鼓起來,又像章魚的頭部,所以被稱爲心肌氣球樣變或是章魚冠心臟病,又因爲這種病通常起因和情緒有關,所以也被稱爲應激性心臟病。

這種病最先是在日本發現的,後來被歐美乃至全世界認可。因爲這類患者本身並無心臟病變且有明顯精神受創史,醫學專家才把兩者聯繫起來。至於焦慮情緒爲什么會引發心肌變薄,這主要是因爲焦慮情緒會引起人體內激素改變,進而引發心肌的變異,同時局部血管痙攣又會加重症狀。與真正的心臟病患者相比,這類

揪心"過度真會"心碎"

患者心肌有恢復的可能性,預後也通常比真正心臟病患者要好。

焦慮情緒更易誘發血栓

軀體疾病常常會引發精神障礙,調查顯示,冠心病患者伴發情緒障礙的比例高達 30%,進行過冠心病介入手術後出現焦慮情緒的患者並不少見。南京市第一醫院曾經對 300 位做過冠心病支架手術後的患者進行過數據跟踪,結果顯示,有焦慮情緒患者再次發生血栓的危險更大。

一些植入支架的患者對支架非常在意,老認爲心臟中有個不是自己的東西,擔心哪天支架罷工自己會再次倒下,由此引發焦慮情緒。相比健康病人,支架手術後的患者如果有焦慮情緒,所擔的風險更大,這是因爲焦慮情緒會改變血液粘稠度,更易引發血栓。其中的機理還可以追溯到人類



原始時期。人在焦慮情緒下,血液中凝血因子的生成會增加。原始人類在捕獵時精神緊張焦慮,凝血因子的增加有利于被野獸咬傷後的止血,這種生理變化延續下來成爲本能反應。正因爲有這層連鎖反應,所以情緒焦慮的支架手術患者術後更容易發生血栓。

心電圖能捕捉到特殊“焦慮風暴”

焦慮情緒對心臟的影響,早期可能從心電圖上看出端倪。來自北京的醫學專家們正試圖尋找隱藏在心電圖上的焦慮情緒的特殊訊號,這種訊號被稱作“焦慮風暴”。“焦慮風暴”在心電圖上是一種特殊的波形,表現有 G 波起點前移、波形增寬等等。不過也有心臟科專家表示,以“焦慮風暴”來提示病人焦慮情緒準確性還有待研究,操作也相對專業,患者目前還不用過度在意。

如何分辨真假“心病”?

焦慮情緒會引發“心病”,但真正出現心臟

到一定程度後才會出現的。有研究表明,嬰兒每天鈣的攝入量達到 1550~1750 毫克時,也沒有影響到尿液中鈣的分泌,未發現有不良反應。所以一般把 0~6 月嬰兒鈣的攝入上限定爲每天 1000 毫克,6~12 個月則是每天 1500 毫克。國內醫生開給嬰兒服用的鈣劑,劑量只有一天 150 毫克鈣,加上從母乳或配方奶粉中攝入的鈣,也還沒有達到上限,不必因此恐慌。

正常哺育的足月嬰兒一般不會缺鈣,但是不僅國內醫生建議給嬰兒補鈣,國內出的許多育兒指南也都建議給嬰兒補鈣。我親眼見到一些醫院、防疫站免費發一本中國疾控中心編的育兒問答小冊子,把一些常見的正常情形(像枕禿、夜鬧、多汗之類)都歸爲嬰兒缺鈣,建議補疾控中心的一所研究所生產的某種鈣製劑。這其實是爲了推銷保健品。嬰兒出生後會注射卡介苗預防結核病,在 3 個月大時到當地結核病防治所做結核菌素試驗檢驗免疫效果。注射卡介苗是國家計劃免疫項目,但結核菌素試驗並不免費,不過收費不多,也就幾塊錢。然而,結核病防治所同時會讓去檢驗的嬰兒剃掉頭髮,說是可以查一下體內微量元素含量,收費卻是幾十元。其實這是個低級的騙局,靠檢測頭髮是沒法準確地測定體內微量元素的含量的(沒有症狀的話也沒有必要抽血查微量元素),但檢查的結果卻往往是缺某種微量元素,其中就包括缺鈣(常見的說辭還有缺鋅、鐵),再以此爲由推銷保健品。